

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формула здоровья» (далее - программа) является физкультурно - спортивной. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основ физической культуры, слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и спортивной деятельности.

Актуальность программы обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время проблема ухудшения состояния здоровья детей в РФ приняла устойчивый характер. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему отвечает данная программа.

Педагогическая целесообразность обуславливается необходимостью формирования у учащихся здорового образа жизни через физическую культуру разной направленности.

Для занятий с учащимися дошкольного возраста важно не только разнообразие, но и творческий подход к занятиям. В этом помогает использование творческого метода. А в сочетании с игровым методом, занятие приобретает краски, яркость и сочность, что обеспечивает 100% вовлечение учащихся в процесс обучения, а, следовательно, повышает результативность реализации программы.

Посредством использования такого метода работы как беседа у педагога складывается более целостное представление о личных качествах и интересах учащихся, что помогает правильно построить занятие и добиться лучших результатов в приобретении двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, а также привитии культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям. Что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, приобщению к здоровому образу жизни.

Благодаря использованию на занятиях структурного метода (последовательное разучивание и усвоения движений), метода усложнения (переход от простых движений к более сложным), метода сходства (формирование идеи простого движения в разнообразии вариантов) учащиеся

приобретают запас ЗУН в области лечебной физкультуры, йоги, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для правильного формирования опорно–двигательного аппарата.

Коррекционно–оздоровительная работа предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощенной стопы, сердечно–сосудистые и простудные заболевания.

Овладение учащимися правильной координацией обогащает двигательный опыт, необходимый в дальнейшей жизни, а также регулирует деятельность физиологических процессов организма.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области (авторской дополнительной образовательной программы «Лечебная физическая культура» Попова Я.М.) состоят в том, что она имеет комплексное воздействие, направленное на корректировку дефектов стоп и укрепление осанки учащихся, посредством использования элементов ЛФК, йоги и сказкотерапии.

Реализация программы (согласно п. 10 Приказа от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), предусматривает использование модульного построения программного материала с использованием нелинейной схемы (содержание программного материала модулей преподается параллельно). Что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся.

Содержание программного материала состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; обучение правильному дыханию. Благодаря чему учащиеся одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног. Занятия не требуют специальной физической подготовки. И овладеть навыками комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько посещений.

Адресат программы: учащиеся 5-8 лет. Данный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях, которые изменяются в связи с физическими нагрузками.

У детей 5-8 лет идет бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма. Организм свидетельствует о готовности перехода на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую

более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочных аппарат и мускулатура) далеко до завершения, брюшной пресс и мелкие мышцы спины развиты ещё слабо, а вот круглые мышцы живота развиты хорошо. Заметно увеличивается сила мышцы разгибателей туловища бедра и голени. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы.

Количество учащихся в группе – минимум – 7, максимум - 25 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения и имеет ознакомительный уровень.

Объем программы составляет 144 часа. А именно:

- Модуль: «Лечебная физическая культура» - 36 часов.
- Модуль: «Йога. Маленькие волшебники» - 36 часов.
- Модуль: «Дорога в сказку» - 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Модуль: «Лечебная физическая культура» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Йога. Маленькие волшебники» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Дорога в сказку» - 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом между занятиями - 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный, разновозрастный.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основной формой является занятие. В данной программе оно состоит из теоретической и практической частей, причём, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе практических занятий и в ходе работы. Работа строится таким образом, чтобы не нарушался целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи обучения и воспитания.

Программный материал предусматривает групповую форму занятий.

Виды занятий – практикум, творческие игры.